

Recetas Sabores del Quijote

HORTALIZAS Y PRODUCTOS
DE LA HUERTA

Bolaños
23-24 Septiembre



PRODUCTOS Y PLATOS
DE NUESTRA TIERRA

PAN, PISTO Y HUEVO

Ingredientes para el Pisto de verduras:

- 400 gramos de tomate triturado
- 1ud. Pimiento rojo picado
- 4ud. berenjena de Almagro cruda (sin embuchar) picadas
- Pimienta negra molida
- 2ud. Dientes de ajo picados
- 1ud. Pimiento verde picado
- Azúcar (opcional)
- 1ud. Cebolla picada
- 1ud. calabacín picado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Ingredientes para la masa del buñuelo:

- 145gr. Harina
- 30gr. Azúcar
- 1,5gr. Bicarbonato
- 100gr. huevo
- 7gr. miel
- 65gr. agua

Ingredientes para terminar:

- 5ud Huevos de codorniz
- Brotes o flores.

Elaboración:

Para el pisto de verduras:

En una sartén pondremos un chorreón de aceite de oliva virgen extra, y a fuego medio empezaremos rehogando los ajos picados ligeramente, seguido añadimos la cebolla picada, una vez pochada ligeramente añadimos los pimientos rojo y verde, dejamos pochar y añadimos las berenjenas picadas y el calabacín. Salpimentamos el sofrito de las verduras y una vez bien pochadas añadimos el tomate triturado. Dejamos freír y reducir a fuego lento, hasta quedar bien trabado. En este punto, rectificamos el punto de sal, pimienta y azúcar si creemos conveniente.

Seguidamente, introduciremos el pisto de verduras en moldes redondos (moldes de cubitos de hielo) y congelamos, quedando forma de pequeños bombones congelados de pisto, que pincharemos con una brocheta para bañarlos en la masa de buñuelo y freírlos posteriormente en aceite caliente.

Para la masa de buñuelo:

Mezclar todos los ingredientes y triturar, reposar en la nevera al menos 1 hora.

Para terminar:

Pasamos los bombones congelados de pisto por la masa de buñuelo y freímos en aceite caliente. Una vez dorados, horneamos 3 minutos a 180°C consiguiendo que por dentro queden calientes y un pisto súper cremoso en el interior. Terminamos poniendo encima el huevo de codorniz a la plancha, rematamos con brotes o flores. De esta forma tenemos un original aperitivo con la base de un pisto de verduras, “pan” y huevo.

Jesús Villarejo

Escuela de Cocina NATURAL CHEF - Miguelturna